

人生最後一哩路， 你希望用什麼方式離去？

02

健康衛教

高雄市立小港醫院關心您

家庭醫學科
黃煥智 醫師



隨著醫療持續的進步，人類的壽命雖因而得以延長。但醫療終究是有極限的，且延長壽命時，病人往往需付出極大的代價。身上各式各樣的管路，急救過程中造成的傷害，斷裂的肋骨、或電擊造成的皮膚焦黑、甚至搶救過後，病人無法回復的意識狀態。如此延長的壽命對於病人或家屬來說，往往都是難以承受的折磨。

為達善終的目標，安寧緩和醫療因應而生。目的是尊重病人，並減少無效醫療，不刻意延長或加速病人的死亡，讓生命回歸最自然的過程，並讓這個過程平順舒適。另外也專注在提升末期病人的生活品質、舒適度、減輕病人痛苦，讓病人能同時擁有生命的尊嚴與生活品質；並在五全照顧下達到身心靈的平和後得以安然逝去。同時也協助家屬及病人能及時的相互道謝、道歉、道愛、道別。讓家屬也能勇敢地渡過哀傷，重新展開自己的人生，讓生死兩無憾。

安寧緩和醫療的對象為末期病人，過去所針對的對象為癌症末期、漸凍人及八大類非癌症末期的病人，近期中央健康保險署開會後通過擴大安寧療護收案對象。新增列**末期衰弱老人、末期骨髓增生不良症候群、符合病人自主權利法第十四條第一項第二至五款條件病人**（如：1.處於不可逆轉之昏迷狀況 2.永久植物人狀態 3.極重度失智…等）、**罕見疾病或其他預估生命受限者**。

安寧緩和醫療主要的服務場域有門診、病房以及居家。目前小港醫院提供的服務包含門診的追縱照護、一般病房住院期間的安寧共同照護及安寧緩和居家照護。

門診主要提供緩和醫療的處置與照顧諮詢、末期臨終照顧、病情告知及悲傷輔導。安寧共同照護則為住院期間，安寧團隊人員與末期病人原醫療團隊合作，共同擬定照護計畫及諮詢服務，提供更全面的症狀控制與緩解、情緒支持以及心理調適。安寧居家則提供病人在熟悉安適的家中，適當的症狀緩解與控制，除可減少病人奔波醫院的辛勞，也協助其順利度過瀕死期，在宅善終，如在必要時也能提供適時轉介。

在人生的旅途上，我們或許不能選擇離去的時間，但人生最後的一哩路，用什麼方式離去，我們能自己決定。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			
13:30~17:00						
18:00~20:30				●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)



減重方式百百種， 這次您要哪一種？

文 家庭醫學科
歐明蓉 醫師

您是否在健檢報告上的BMI或是腰圍出現紅字？還是曾經在某次門診被醫師告知你需要減重？

現代人因為飲食以及生活型態改變的關係，肥胖盛行率正在逐年攀升。肥胖個案罹患代謝症候群、高血壓、高血脂、糖尿病、心血管疾病、腦中風及睡眠呼吸中止症等疾病的機率上升，肥胖儼然成為新的慢性病。

熱量攝取過多為導致肥胖的主要因素，因此減重首要的是完善的飲食控制，再加上運動以及行為修正。本院設有減重門診，第一次就診的個案，醫師會進行飲食以及行為評估，若有必要也會抽血檢查是否有其他疾病導致肥胖或是已經出現相關共病症。接著會安排Inbody身體組成分析，利用生物電阻抗的方式，進而推估出脂肪總量。比起用身體質量指數(BMI)，更能顯現肥胖的程度。再來預約與營養師的諮詢，藉由會談了解飲食狀況以及設定每位個案的減重飲食計畫。另外本院也備有電刺激課程，以特殊中頻治療儀，讓局部肌肉反覆收縮，降低體脂肪，甚至達到局部塑身的效果。

針對容易暴飲暴食、愛吃宵夜、抗拒不了美食誘惑或是已經嘗試過很多減重療法的個案，本院目前亦推出減重針可供使用。為一種GLP-1類似物，屬於天然賀爾蒙，藉由與食慾中樞進行交互作用，控制食慾、增加飽足感及減緩胃部排空，進而達到體重下降的效果。過程中可同時減少內臟脂肪，對預防糖尿病、腦中風、心肌梗塞等體重相關共病也有效果。為期一年的使用下，搭配飲食控制，六成以上可以下降5%體重，超過三成可降10%以上。因為是處方藥品，須先經由醫師評估是否適合使用。

大部分民眾都了解減重的必要性以及其帶來的好處，但對於該如何開始卻很茫然。若民眾對體重方面有疑慮，歡迎來減重門診諮詢。希望藉由提供民眾正確的觀念，一起促進健康生活。



第1次減重門診就醫流程

飲食、行為評估
(依情況施做抽血檢查)

Inbody身體組分析

營養師諮詢
(客製化飲食計畫)



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						
13:30~17:00	●				●	
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

『二手菸暴露』與 『周邊動脈疾病』 具有顯著相關

職業病科
楊鎮誠 醫師



二手菸是常見的室內空氣污染物。過去的研究已經證實長期暴露於二手菸與氣喘、肺功能損傷、中耳疾病以及嬰兒早產、低體重兒、心肌梗塞等有相關。在臨床觀察有一些周邊動脈疾病的個案，也有抽菸或者只是有二手菸暴露的情形。因此，小港醫院的研究團隊開始對於二手菸與周邊動脈疾病進行薈萃分析研究。在搜尋現有醫學雜誌發表的文獻期刊後，分析發現二手菸暴露與周邊動脈疾病有顯著的相關，暴露於二手菸的個案罹患周邊動脈疾病的相對風險是沒有暴露於二手菸的個案之1.23倍。在者，家庭中如有家人吸菸，其他家族成員因為暴露二手菸也會顯著增加罹患周邊動脈疾病的風險。雖然目前二手菸暴露對於周邊動脈疾病的致病機轉尚未完全了解，但我們團隊的研究發現二手菸暴露與周邊動脈疾病的發生率增加有顯著的相關。『戒菸及早，生命美好』，如果您或您身旁的親朋好友有抽菸的習慣，不妨將這個訊息分享給您的親朋好友，並且鼓勵積極戒菸。如有戒菸上遭遇到困難，也歡迎來本院戒菸門診，讓專業的戒菸團隊來協助順利戒菸。遠離菸害不僅對抽菸者的自身的健康有莫大的助益，對於周遭暴露在二手菸的親朋好友的健康也有助益。讓我們攜手共創美好的無菸環境！

本研究刊登在國際知名環境職業醫學期刊『International Archives of Occupational and Environmental Health』雜誌，題目為：『Association between Secondhand Smoke and Peripheral Arterial Disease: a Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies』，歡迎大家閱讀及分享。



門診時間

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00		●		●		
13:30~17:00						
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)